

■ ■ breakfast ■ ■ ■ ■ 08:00

塩分2.2~3.6g エネルギー585~695kcalを目安にしています

4

2026



月曜日	和朝食・煮魚・2種の小鉢・汁物・御飯・果物・ほうじ茶
火曜日	フルーツパンケーキ・スープ・サラダ・ヨーグルト・シリアル・ジュース
水曜日	和朝食・焼き魚・2種の小鉢・汁物・御飯・果物・ほうじ茶
木曜日	ホットサンドイッチ・スープ・サラダ・ヨーグルト・フルーツ・ジュース
金曜日	フレンチトーストメゾン・スープ・サラダ・ヨーグルト・フルーツ・ジュース
土曜日	和朝食・漬け焼き魚・2種の小鉢・汁物・御飯・果物・ほうじ茶
日曜日	本日の具沢山スープ・2種のパン・サラダ・ヨーグルト・フルーツ・ジュース

今月のお料理のテーマ 命の芽吹き



ご朝食・ご昼食・おやつ・ご夕食はお時間になりましたらスタッフがお部屋にお持ちいたします

お夜食は厳選米を使用した塩結びをご夕食とご一緒にお持ちいたします

塩結びは保健所の指導によりどうぞその日のうちにお召し上がり下さいますようお願いいたします

■ ■ lunch ■ ■ ■ ■ 12:00

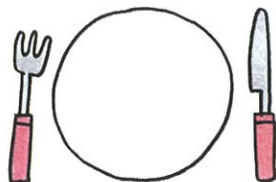
塩分3.1~3.4g エネルギー690kcal~790kcalを目安にしています

1日 水 美明豚のロティー シャリキティエールソース	16日 木 リコピンたっぷりなハッシュドビーフ
2日 木 桜香る鴨南蛮仕立ての讃岐うどん	17日 金 2種の鶏肉のシーザーサラダプレート
3日 金 季節のお魚の幽庵焼き 旬菜と	18日 土 サーモンとほうれん草のパスタ
4日 土 スパゲッティーニ 明太子パスタ	19日 日 ぶりっと海老のチリソース炒め
5日 日 新玉ねぎと合わせ醤油の牛皿	20日 月 つくば鶏のカオマンガイ ジンジャーライス
6日 月 つくば鶏のソテー ディジョナーゼ仕立て	21日 火 旬魚の香草パン粉焼き ラタトゥイユ添え
7日 火 粗挽き肉のミートローフ 和風仕立てのソース	22日 水 県産ポークのシュラスコ仕立て
8日 水 ポークのグリエ クレオールソース	23日 木 豆乳仕立ての讃岐うどん~四川風~
9日 木 鯖のしっとり塩麴焼き 春野菜と共に	24日 金 オリエンタル仕立てのシュリンプカリー
10日 金 ヘルシーな豆腐ハンバーグ キョフテ仕立て	25日 土 フェットチーネ 菜園風トマトソース
11日 土 リングイーネ ポンゴレビアンコ	26日 日 昔ながらのオムライス デミグラスソース
12日 日 海の幸~山の香りを天井にて	27日 月 カンネリーニのキーマカレー ナン添え
13日 月 メカジキのポアレ サルディーニヤ風	28日 火 ピリ辛山椒ののどごし柔らかな麻婆豆腐
14日 火 県産豚のとろっと角煮 八角風味	29日 水 海の旨味たっぷりなバエリア
15日 水 いろいろ野菜のムサカ~ギリシャ風	30日 木 季節のお魚とトマトのバスク風

■ 御飯・ライスは一膳160g 丼・プレート料理等は230gを目安にしております 増量・減量はお申し付けください

■ ■ celebration ■ ■ ■ ■ ■ 月・火・木・金・土曜日

ご出産後のママさんにお祝いのフルコースディナーをご準備いたします
日程等はスタッフよりお知らせいたします



ノンアルコールスパークリングワイン

(デキュ・ドウ・モンターニュロゼ)

季節のアペタイザー・季節のスープ

国産牛ヒレ肉のステーキ

(お肉の苦手な方はスタッフまでお知らせください)

バケット (パンに合うお料理をご用意しています)

デザート・ハーブティー

■ ■ sweetness ■ ■ 15:00

日替わりのおやつを毎日お部屋にお届けします



■ ■ ■ dinner ■ ■ ■ ■ 18:00

塩分3.1~3.4g エネルギー690kcal~790kcalを目安にしています

- 1日 水 旬魚の海藻蒸し〜すだちゼリーで〜
- 2日 木 白身魚のポアレ 南仏仕立て
- 3日 金 カラフル野菜のロモサルタード
- 4日 土 まろやかな酸味の西洋黒酢の酢豚
- 5日 日 白身魚のポアレ プランタニエール風
- 6日 月 旬魚の粕漬焼き 春野菜と共に
- 7日 火 野菜たくさんな銀鮭の南蛮漬
- 8日 水 市場からのお魚の木の芽味噌焼き
- 9日 木 サウスアフリカの木の实とひき肉のポポティー
- 10日 金 白身魚のソテー ズッパ デ ペーシュ
- 11日 土 サルティンボッカ メッシーナ仕立て
- 12日 日 彩どりピーマンと牛肉の青椒肉絲
- 13日 月 季節の野菜と地鶏の大分風とり天
- 14日 火 賑やか魚介のブリッダリグーリア
- 15日 水 県産豚としゃきしゃき野菜のタジン仕立て

- 16日 木 鯛の有馬山椒焼き かやく御飯と
- 17日 金 甘辛なルーローハン五香粉の香り
- 18日 土 白身魚とILP[®]の香りと地中海野菜のパピヨット
- 19日 日 ほのかなチーズ香る美名豚のミラネサ
- 20日 月 県産豚のしっとり西京味噌焼き
- 21日 火 美名豚の焼き豚 広東風〜五香粉の香り
- 22日 水 白身魚とオリーブのピラフ〜ケジャリ〜
- 23日 木 厚切りポークのグリエ ウンブリリア風
- 24日 金 本日のお魚の胡麻の香立ち昇る中華蒸し
- 25日 土 鯖の文化干し風と揚げびたし野菜
- 26日 日 市場からのお魚の香味揚げ しゃきしゃき野菜と
- 27日 月 鰯と鯛のフライ たっぷりキャベツと
- 28日 火 つくば鶏のチキンパーマ ベーコンを添えて
- 29日 水 コラーゲンたっっぷりなヒマラヤ鍋
- 30日 木 だし香る三元豚の柔らかカツ煮